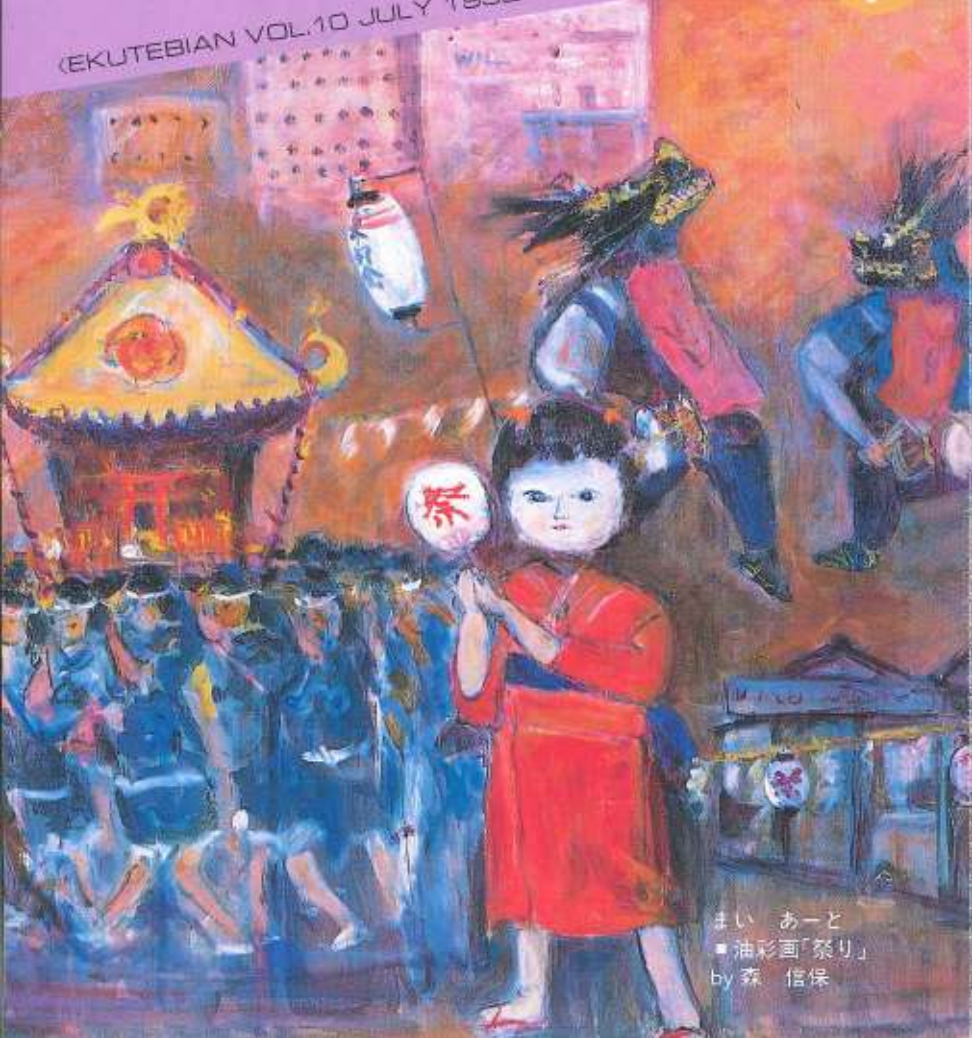
月刊
立川と語ろう　立川に生きよう
えくてびあん
7
〈EKUTEBIAN VOL.10 JULY 1992-EKUTEBIAN〉
祭
まい　あーと
■油彩画「祭り」
by 森　信保

ロバの音楽座 時を奏でる

中世の古楽器を使い、楽しい舞台で全国をかけめぐるロバの音楽座（幸町）が誕生して十年になる。
この記念すべき時節に十年分の音と舞台を楽しんでもらおうと70名近く入るライブハウスを作った。
そのオープニングフェスティバルが８日間に渡り繰り広げられた。
おとぎ話からそのまま飛び出してきたような不思議な音に大人も子供も吸い込まれていく。これから何が始まるのか思わずワクワクしてしまうようなバグパイプに誘われてしばし、心を解き放していた。

Roba Music Theatre
ロバの音楽座

◀フリージャズ・ピアニストとして豪快な演奏でこころに響いてくる山下洋輔さんも特別ゲストとして登場。

◀この絵本に描かれた絵の一つ一つが、魔法の楽譜となる。

コロボックルの家のようなライブハウスが玉川上水の駅付近に建った。▶

▼チームリーダーの松本雅隆さん楽しい舞台と演奏の中心だ。

▼迫力溢れるパーカッションはクリストファー・ハーディーさん。

▶夢広がる舞台のはじまりは富田りぐまさんのお話で。

▲ロバワールドに誘い込むフルート魔術師は大宮まふみさん。

▲国外持ち出しが難しいとされていたイランのサントゥールを弾く上野哲生さん。あたたかな演奏とユニークなパントマイムは子供達にも人気。

◀心踊る演技と演奏にぐんぐん引き込まれてゆく。

今か今かと演奏を待つ▶ファンたちは子供から大人まで。

暑くても元気！

暑い夏には夏バテと言う言葉があるが、とかく体調を崩しがちな季節。けれどエネルギーいっぱいに燃えて活躍できる季節でもある。この夏を元気に熱く生きるには…。耳よりな、そして過保護気味の現代人にはちょっぴり耳の痛いヘルスアドバイス。多摩地区でも評判の高い、立川の誇る東洋医学専門家三人の先生にお話を聞いてみた。

●夏バテとは

・「暑い夏にはクーラーで涼しくして、また、冷たいものを胃袋の中に入れたくなるけれど、自分が楽をする為に自然を克服しようとするところに抑って、わがままから快適さを失ってしまったのが、夏バテかなあ」と語ってくれたのは、その道40年以上の柳下はり院（曙町）の柳下登志夫先生。

・「心臓と小腸に症状が現れやすいのが夏で、そこに関係する身体のバランスを崩すことが夏バテ」と、ソフトカイロと科学的検証のミックス治療により臓器の正しい機能を高めることに主眼を置く高木健康回復センター（錦町）の高木昌弘先生。

・「外からの刺激に対応できなくなり、大脳と間脳のアンバランスがストレスとなって一つには引き起こす」と、オステオパシーの立場から話してくださったのは、日本で只一人、イギリスの優秀学位を持つ立川カイロプラクティックオフィス（曙町）の平塚晃一先生。

●種々のアドバイス

・「夏は普通にしていてもいつもより、体力消費量が多いんです。ですから、その供給をうまく補うことは当然ですが、それは、胃腸から、スタートします。例えば、朝起き抜けに一杯の水を飲みます。これから、活動する信号を送ることになり、朝食時には、スムーズに回転する訳です。

・体を冷さないことが大切で、多少汗が出ていてもいつも体があたたかになっていることが、快適に動ける要因ですからその時は暑いなあと思ってもすぐ直感的にクーラーをかけない方が長時間では、能率がよかったりします」（高木先生）

・「昔は、井戸水の8度くらいで冷やしたすいかが一番冷たくて美味しいとされていた。今は、冷蔵庫で味もわからないくらい冷たかったりする。冷たい氷は、体の中で2時間経たないと溶けない。一日中、お腹が冷たいといけない」（柳下先生）

●テニスボール健康法

よく枕が固かったり、軟らかだったりして、当たる感じが気持ちいいと感じた経験はないでしょうか。脳脊髄液の流れをよくすることが、疲労回復に繋がるとする、オステオパシー。その考え方で、テニスボール健康法の考案者として、知られる平塚先生。大脳と間脳のバランスが脳脊髄液の流れに現れるという。仕事をしなければいけないと思うのは大脳のはたらき、しかし、さぼりたいというのが官能のはたらき。この2つがうまくバランスを保つところ健康であるのに、暑いのにしなければいけないという、「しなければ思考回路」の多い人は、ストレスになって、バテやすいと説く。このポイントとなる頭の後頭部に流れる脳脊髄液を刺激することが大変健康になるとするこのテニスボール健康法。後頭部に軽くテニスボールを当ててみるだけで、家庭でも簡単にできることから脚光を浴びてきています。軟式と硬式、交互に換えて両方やってみるとさらに気持ちがいい。

「本来は自然とうまくつきあっていくのが人間のうまい生き方」と語る柳下先生。自分が夏バテぎみになった時、自分はどれぐらい自然とつきあえているだろうか、そんなことも考えながら夏を過ごしてみるだけでも、これからますます暑さ厳しくなる夏が少し今までと違って見えてくるかもしれない。

◀ソフトカイロと科学的検証のミックス治療の高木先生

▼個人差に応じたプログラム（高木健康回復センター）

◀瞬時にツボを押えては、はりをうつ柳下先生

▲後頭部にテニスボールを2つ軽く当てるだけ

◀テニスボール健康法を患者にアドバイスする平塚先生

ことわざ問答㉘

漢字一字挿入せよ

うかうか三十
きょろきょろ□十

□だけでは
和尚になれぬ

真如苑だより

「クリーン多摩川」はもう25年も続けている運動です。市民の熱意と根気、「立川の誇り」に成長してきました。そして「清浄」ということの大切さをおしえてくれています。

真如苑では今月も「こころ洗われる世界」へお招きできればと、お待ち申し上げております。

■日時　7月15日(水)
2時～4時

■御本尊、真如宝物館をはじめとして映画など盛りだくさんの用意がしてございます。

■お申し込みは「えくてびあん・コンパニオン」（本誌を手渡してくれた人）へ。

立川トピックス

新記録へ、エイっと

「記録が出ない時は本当に辛く落ち込んだけれど、そんな時、顧問の保坂先生が考えてくれた練習方法で再びトライしたら、自己ベスト12メートル23を出せた。その時は本当に嬉しかった」と語る三中の芳村祐子選手。このほど、都下ジュニア陸上競技記録会において中学女子砲丸投げで大会新記録で優勝。7月に行われる都大会で全国大会の標準記録突破をねらい、全国大会出場に賭ける。受験という空気も迫ってくるが、夏まで頑張りますという意志は硬い。どこまでも遠くへ投げて欲しいものだ。

消えゆく田んぼにピント合わせ

「現代人は毎日忙し過ぎて景色でも本当に見るということはあまりない。そうした中に疲れをとってくれるのは、田んぼをゆったりと眺めて見たりして自然に帰ることだったのに、それも無くなろうとしている」と、その大切さを語ってくれたのは、このほど、フロム中武のギャラリーで「田んぼの詩」という写真展を開いた写真家の花森俊一さん。立川の主婦らの写真愛好家の森のシャッターとマイシャッター1の会員約40名の力作は一つ一つがこのテーマを語りかけてくれる。

立川クイズ

頃は明治初期、三多摩はまだ東京ではなく、品川県と韮山県が複雑に入り乱れておりました。立川（当時は柴崎村）も然り。明治4年6月、村はようやく韮山県にまとまりましたが同年11月にはまた他へ移管され、その月末には更にまた神奈川県に変わるというめまぐるしさ。その後は明治26年までしばし落ち着きますが、韮山県から神奈川県になるまでのほんのわずかの間、柴崎村は何県だったのでしょう。

①小菅県　②入間県　③品川県

〔6月号の答〕❷

玉川上水は神奈川県と東京府にまたがっていたため、管理上、不都合が多く、明治19年のコレラ騒ぎをきっかけに東京府は水の衛生管理の一本化を強く希望。賛否両論うずまく中で明治26年、三多摩は東京府となったのです。

ことわざ答

うかうか三十
きょろきょろ四十

二十歳で成人、「いい人でも」と回りを見ているうちに三十、四十はすぐにくる。人生は、短い。

衣だけでは
和尚になれぬ

うわべだけを整えても内実がなければ駄目。また、人は外観だけでは判断できないことのたとえ。

表紙は語る

まい あーと
油彩画
『祭り』
by 森 信保

「民族的なあたたかな絵を描いていたいと思っているんです」と語る森信保さんは、実は立川市役所の総務課長さん。絵は高校時代の美術部の時からがはじめて、かれこれ40年のキャリア。その間、秋川美術展大賞、上野の日本清興会特別賞、勤労美術展の賞等、数々の賞を受賞。個展は3回。他、立川の美術協会、秋川美術家連盟・協会と、実にいろいろな場で活躍。日本清興会会員である。表紙の絵は、南口交番付近での諏訪祭りの風景を描写したもの。七月、地元の出品用と都の出品用作品とで家は絵の置き場所に困っているほどという。人間のあたたかさ、生きざまをテーマにと描き続けたもの、多摩川の橋をテーマにシリーズで始めたもの。また、立川の姿を絵で残したいということから、描き貯めているという。それも友人、知人で欲しい方にあげているという。絵を通して夢を語る森さんの絵はまさにそのライフワークそのものだった。

東風

原稿締切り、ギリギリの時に朗報が舞い込んだ。報知新聞の友人に頼んであったのだ。小林弘子のオリンピック出場が決まったら一番に報らせてくれと。決まったという電話を6月7日に受けた●弘子ちゃんの近況については昨年10月号に掲載させて頂いた。いま見返してみると「シブキの乙女」は実に爽やかな表情をしている。彼女とはじめて会ったのは、もう7年前になるが、立川高校時代にNHK杯カヌー大会で優勝した時であった。虚弱体質の彼女を「ふつう」の健康状態にまでもっていこうという、ご両親の願いから小学生の時すでにカヌーにのっていたという。はじめは「川あそび」だったにちがいない。●こういう少女がいますよ、と教えてくれたのは五十嵐正市さんであった。五十嵐さんは当時錦町に住んでおられ、凧づくりの名人であった。同じ人がカヌーの達人でもあるなんて分野が違い過ぎるので俄には信じがたいことだ。五十嵐さんから薬袋善一さんを紹介され、さらに曙町でレストランをやっている岡野多祐さんもまた、カヌーでの先輩格なのであった。●えくてびあんの周辺には「隠れカヌーイスト」がたくさんいるなあと思っていたところへ、弘子ちゃんの今度の快挙である。素晴らしい指導者、先輩に恵まれて、今月号が刷り上がる頃にはバルセロナの空の下だ●叱られてなほ水遊び　えくてびあん●

（編集）小川知子　隅川　理　中村絵里　原田悦子
平沢正弘　町田健一　山田恵子
（写真）天野武男　板橋一明　井上義治
スタジオ7269　桂川一巳　本多　修

月刊えくてびあん　第96号
平成四年七月一日発行
発行所　えくてびあん編集工房
東京都立川市柴崎町1-3-37-303
磐城ビル3F　〒190
電話　〇四二五(28)〇〇八二
FAX　〇四二五(28)一二九七
編集人　立井啓介
発行人　沖野嘉男
印刷所　㈱大廣社

私の傑作選

NO.12

NICE SHOT!

誰のアルバムにもキラリッと光る一枚がある。
撮れた！と思った。シャッターが軽い。

仲田靖次さん
（柴崎町5丁目）
愛機→キヤノンT90
■洗濯ごっこ

綾部　勇さん
（富士見町5丁目）
愛機→ミノルタ8700i
■あら不思議